

一小学自编自创“无接触眼保健操”



眼随手动

新报讯(北方新报正北方网记者 马丽侠) 为了避免病毒侵入隐患,减少手与眼睛的接触,近日,呼和浩特市大学路小学呼伦南路校区自编自创一套“无接触眼保健操”《灵动“睛”彩》大受学生欢迎。

4月29日下午第一节课后,学生们做起这套“无接触眼保健操”,记者发现,与传统眼保健操相比,这套眼保健操最大的特点是,学生们的手不需要直接接触到眼部,形式新颖,安全卫生。

“无接触眼保健操”共分4节,采取眼随手动的方式,结合轻快优美的旋律,包括多方位眼球转动、视觉追踪运动、远眺视觉运动和明暗交替运动。整套眼保健操简单易学,学生们在护眼的同时,随着音乐还能缓解学习的压力,让颈部、眼部、手部得到放松和锻炼,同时还保证学生的卫生和安全,一举多得。

大学路小学呼伦南路校区校长李敏告诉记者,不用手触碰眼睛就能缓解眼部疲劳,这种方式很受学生欢迎。在疫情防控常态化时期,手部卫生很重要,尤其不能用手揉眼睛。学校推广的“无接触式”眼保健操,既可以保护学生的视力,也能为校园防疫多筑起一层安全保障。

提升出行环境 这69处易堵点改造完成

新报讯(北方新报正北方网记者 郑慧英) 为提升市民出行环境,今年,呼和浩特市市政建设服务中心把整治拥堵点这一民生工程作为重点工作,持续推进拥堵点改造,目前已对69处道路易堵点进行改造,超额完成年初预定的改造任务。

5月5日,记者在腾飞北路与北垣东街十字路口看到,这里增加了一条由北向南的右转车道。据市政建设服务中心养护科工作人员白旭亮介绍,以前这里由北向南只有两条机动车道,直行加左转和直行加右转,车辆经过路口时容易形成滞留。经过此次改造,拓宽了一条右转车道,缓解交通拥堵。此次改造4月29日进场,5月4日完工。

记者又来到昭乌达路,内蒙古自治区人民医院院内也增加了一条由南向北的右转车道,院内车辆可以直接从这条右转道驶出医院,减轻昭乌达路通行压力。

白旭亮告诉记者,今年,市政建设服务中心对易形成拥堵的节点,会同设计单位现场摸排踏勘,精心分析研究设计改造方案,采取拓宽车道、渠化优化路口设置、拆移障碍物,及合理配置人行道、非机动车道等措施,着力消除关键节点的通行“瓶颈”,提升道路通畅率。前期已完成北垣街呼伦路口、兴安路润宇路口等16处拥堵点的优化改造。又对腾飞路北垣街路口、腾飞路海东路口、昭君路水厂路口、内蒙古自治区人民医院周边、附院路口、部分缘石坡道改造等53处易堵点昼夜不间断施工改造,到现在已超额完成年初预定改造任务。

呼和浩特市“两红两优”名单出炉

新报讯(北方新报正北方网首席记者 刘晓君) 记者从呼和浩特市团委了解到,呼和浩特市团委日前决定授予土默特左旗敕勒川镇团委等28个团组织全市五四红旗团委(团工委)荣誉称号,授予托克托县农村商业银行机关团支部等39个基层团组织全市五四红旗团支部(团总支)荣誉称号,授予杨文等88人全市优秀共青团员荣誉称号,授予毕力图(蒙古族)等72人全市优秀共青团干部荣誉称号。

希望受到表彰的先进个人、基层团组织珍惜荣誉,再接再厉,进一步发挥先锋模范作用、不断取得新业绩。



闫金山老人正在剪报

85岁老人闫金山剪报30余年

新报讯(北方新报正北方网记者 张巧珍 见习记者 费捷) 剪裁、粘贴、装订成册……家住呼和浩特市玉泉区香林郡小区的85岁老人闫金山从上世纪90年代养成了读报、剪报的习惯,30余年如一日,目前收藏的剪报达150多本,见证了时代的发展和社会的变迁。

“这都是老头子的金疙瘩,不让我们碰,以后就是传家宝了!”5月4日,记者一进门,闫金山的老伴指着墙角码放的整整齐齐的剪报打趣道。

据介绍,闫金山是原呼和浩特市第二十七中学教师,从年轻时就热爱读书、看报、画画、写书法,在学校时任教美术、音乐老师。因为一直爱看报,看到好的内容就剪下来用糍糊贴在本子上,后来干脆装订成册,久而久之,就形成了一摞摞厚厚的剪报。家里的书柜、床箱里全是一本一本剪报,书柜放不下,他又把家里的阳台一侧收拾成一个简易的小书房,继续码放剪报。记者看到,这些剪报中有《中国剪报》《内蒙古日报》《北方新报》《北方新报·新周末》,还有1986年出版的《文摘旬刊》,纸张已经泛黄,但保存得非常完整。闫金山还将剪报分门别类:美食、健康、时事、人物、街影、文学速读等,没事时就拿出来翻看一遍,每次看完还要在上面标注做笔记。

“人老了就喜欢回忆,呼和浩特这些年变化大,有些城市建筑都没有了,或者改造变了模样,只能从这些剪报中窥见当年一二。”闫金山说,每一本剪报就是一部“百科全书”,记录着时代发展,记录着最珍贵的回忆。

这些草花 将扮靓青城街头

新报讯(北方新报正北方网记者 王利军) 5月底,呼和浩特市中心城区的主次干道、街角会陆续摆放五颜六色的草花,为市民带来赏心悦目的视觉感受。你知道这些草花是从哪里来的吗?

记者在新城区园林绿化服务中心苗木基地看到,这些即将给城市增色添彩的草花,正在大棚里培育着,不久后便可与市民相见。大棚内,刚刚培育出苗的草花叶子油绿,摆放在花杯里,放眼望去像一块平整的绿毯。部分月季、石竹有的已经开放,有的含苞待放。

据新城区园林绿化服务中心主任史晋光介绍,基地共有20个大棚,育有各类时令花卉180万株。这些花卉一部分来源于自播自产,一部分来源于外部引进。对于一些多年生宿根花卉,冬天园林工作人员将它们回收到基地大棚休养生息,安全过冬。来年春天,这些宿根花卉再次发芽开花。目前自播自产的草花有佛甲草、万寿菊、孔雀草、芙蓉、大丽花、小丽花、美人蕉等,发芽率均超过85%。引进的草花品种有矮牵牛、鸡冠花、彩叶草、向日葵。



草花长势旺盛